

■【专家坐堂】

如何对待不合群的室友

我是一名高三男生。学校是寄宿制的。最近,我上铺的室友换了一位新同学,他不太喜欢说话,我和室友会经常主动和他聊天,但是总觉得他脾气有些古怪,不愿意理睬我们。

高三学习压力很大,每天上完晚自习课,我们会马上回寝室睡觉。但是上铺的室友每天都很晚回来,而且每次都把门关得很重,声音经常吵到我们的休息,为此我和其他室友向他友善地提出过,但是他却不以为然。我曾经有对他施加暴力的念头,但是考虑到大家都生活在同一寝室,所以忍让到现在。老师,我和室友都觉得他是故意的,对于这种情况您觉得我们该怎么办呢?

小尹



尹同学:

你好!

从你的来信中可以看到你和寝室同学之间的相处还是比较融洽的,只是新同学的一些行为,影响了你的日常生活。虽然你已经在积极地想方设法去改善关系,但暂时还未看到改善的迹象。其实,人与人之间的相处是一个学习的过程,更是一门艺术。老师建议你,首先需要的是调整人际关系的策略。对于你与室友的关系,可以尝试以下方法。

第一,尝试沟通。在交流时,尽可能少带个人主观判断,多关心对

方的需要。要平和地向对方表达自己的感受,准确、恰当地提出自己的需要。如果可以,下一次,在他打扰到你的时候,请务必表达自己的感受和需要。比如:“现在已经十一点了,大家都睡了,我担心明天的学习,我现在已经很困了,你能否轻一点?”

第二,制定合理清楚的规章制度。同寝室的同学一起召开寝室大会,对于大家比较关注的问题制定合理的规章制度,制定详细的值班表,分工清楚,得到全体的赞同后实施。此外,还可以制定一些有趣的“处罚”措施,比如:帮室友打饭一

周,帮室友按摩一次等。

第三,寻求第三方帮助。如果以上办法都没有效果的话,可以尝试找一位你比较信任的老师或是长辈,将实际情况如实告知,由第三方介入协调。

不同人的性格和价值观都是难以改变的,室友间更需要相互理解和包容。高三以学习为主,再过半年大家都要各奔东西,希望你能处理好和室友的关系,考入理想的学校,进入更广阔的天空翱翔。

12355心理咨询师:陈怿婷

老师:

您好。

我是一名高二男生。上周,我和同学一起去体育馆打羽毛球,看到其他班级的几个女生也在。打球间隙,我和同学出于友谊给她们买了几瓶矿泉水。其间,有个女孩和我互留了联系方式,之后我们通过手机简单聊了几句,平时也经常约在一起打球。最近一次打球我发现她竟然将一直穿的运动裤换成了短裙,并主动和我单打了很久,让我一时不知如何是好,感觉她可能对我有好感。请问老师,我的猜测对吗?我该怎么做?

心理咨询师回复:

同学,你好!其实,在女孩子世界里常常喜欢把自己打扮漂亮,她们也通常会为了扮靓而购买各种款式的衣服,所以穿运动短裙对于女孩子是一件司空见惯的事情,她可能下次又会穿裤装。至于她对你是否有好感这个问题,青春期的懵懂谁都逃不过,很多事情你不必太在意,顺其自然就好,充分享受青春年代的那份青涩。

12355心理咨询师:蔡海超

老师:

您好。

我是一名高一女生。最近发生了一件事情让我不知所措。那是开学新生见面会相互介绍的环节,老师无意中念到两个相同的名字,同学们立刻将好奇的目光投射到我和他的身上,世界上竟然有如此巧合的事情。我们两个人的成绩都不错,他也经常主动和我谈及学业方面的事情。一次春游,我们一起散步时被同学们发现了,班长就告诉老师说我们早恋。但是我们真的什么都没有,请问老师,我该如何澄清这件事情?

心理咨询师回复:

同学,你好!你和他是非常幸运的,因为相同的名字能够相遇,而且你们还能一起讨论学习,共同进步,这的确非常令人羡慕。汇报老师的同学说不定是妒忌心作祟,你大可不必放心上。不必在意那些莫须有,你继续做你平日里做的事情,也不需要刻意与那位与你同名同姓的同学保持距离,一切照旧即可。清者自清。

12355心理咨询师:蔡海超

■【心灵花园】

恶语其实伤的是自己

时间

有些人喜欢骂人,或在背后说别人的坏话,他可没想到,听到的都是他自己。骂人的声音就像魔音一样,听得最多的人,伤得最深。当口出恶言成为习惯后,经由自己的耳朵夜以继日地聆听、灌输,久而久之,这种语言就成了心田的种子,早晚会给自己创造厄运的果实。

思想具有能量,语言是有声的思想,所以语言具有很强的振波。当我们说一些不中听、不吉祥的话时,常会听到人们说:“快闭上你的乌鸦嘴!”因为当“负能量”的语言一出,你已经在发出振波,或者说,你是在吸引“同频道”的事件上门,这也就是为什么乌鸦嘴会特别灵验。

尤其是愤怒和怨恨时所说的话,都带有很强的能量,再透过负向的振波,结果往往让人意想不到。

语言就是发出声音,这声音一天少说也要讲上几百句到几千句,不知不觉地就会影响到自己的情绪、心态和命运。

我们说任何话都要心存善意,在措辞用字上面不要太重。我们谈吐时所用的字眼直接明确地影响我们的思想和情绪,一般人处理情绪的中心是右脑,语言中心在左脑。当右脑认知一个负面的情绪时,会越过胼胝体传递到语言中心,说出相应的字。同样的,当我们左脑在接收到负面的字眼时,也会传到右脑,反映相应的情绪。

所以,你选择用什么字眼来表达相当重要。比如,如果有人触怒了你,你可以用“困扰”或“遗憾”的字眼来取代“气愤”或“愤怒”。想想看,当你改用“遗憾”二字时,你还会火冒三丈吗?



心理信箱

学习压力大,成长困惑多。在日常生活中,假如你有什么烦恼和困难,或者有什么难以启齿的心里话,不好意思和父母、老师和同学们说的,你可以写信告诉我们,我们有专业的心理咨询师团队为你解惑,你的信息我们也会为你保密。来信请寄:xsdbxinli@163.com